



Rekomendācijas

Publicēts: 22.12.2020.

Tīrīšana un dezinfekcija

Ieteikumi sagatavoti balstoties uz Eiropas Slimību profilakses un kontroles centra ([ECDC](#)) [pagaidu vadlīnijām](#) un Pasaules Veselības organizācijas (PVO) ieteikumiem.

To mērķis ir sniegt norādes par telpu uzkopšanu iestādēs, kuras nesniedz medicīnas pakalpojumus (piemēram, dažādās sabiedriskajās iestādēs, skaistumkopšanas salonos, birojos, viesnīcās, skolās utt.), kur varētu būt uzturējies pacients ar apstiprinātu Covid-19 infekciju.

Telpu tīrīšanas metodes

Covid-19 slimības izraisošais vīruss (SARS-CoV-2) pieder lielai koronavīrusu grupai. Nemot vērā to, ka vīruss spēj izdzīvot vairākas dienas atrodoties uz virsmām, kā arī telpās, kurās uzturējies cilvēks ar apstiprinātu Covid-19, pirms telpu atkārtotas lietošanas ir nepieciešama virsmu un telpas dezinfekcija, izmantojot dezinfekcijas līdzekļus.

Ir pārbaudīti vairāki dezinfekcijas līdzekļi, kas iedarbojas pret dažādiem koronavīrusa izraisītājiem (tabula). Tādas aktīvās vielas kā *nātrijs hipohlorīts* (sadzīvē lietojamā balinātāja sastāvdaļa) un *etanols* (etilspirts), ir pieejami izmantošanai sadzīves apstākļos.

Saskaņā ar pētījumu rezultātiem, efektīvākie līdzekļi, kurus izmantot virsmu un telpu dezinfekcijai, ir 70 % etanola šķīdums un nātrijs hipohlorīta šķīdums kā arī citi dezinfekcijas līdzekļi, kas ir efektīvi pret apvalkotajiem (corona) vīrusiem, piemēram, 50% izopropanolu saturoši līdzekļi.

Tabula. *Dezinfekcijas līdzekļi, kas darbojas pret dažādiem koronavīrusiem.*

Aktīvā viela	Koncentrācija	Testētie koronavīrusi
<i>Etanols</i>	70%	HCoV-229E, MHV-2, MHV-N,CCV,TGEV
<i>Nātrijs hipohlorīts</i>	0,1 – 0,5% 0,05 – 0,1%	HCoV-229E, SARS-CoV
<i>Povidonjods</i>	10% (1% jods)	HCoV-229E
<i>Glutaraldehīds</i>	2%	HCoV-229E
<i>Izopropanols</i>	50%	MHV-2, MHV-N, CCV

Tīrīšana un dezinfekcija

Pirms dezinfekcijas tiek rekomendēts veikt telpu mitro uzkopšanu ar sadzīvē lietojamu tīrīšanas līdzekli. Savukārt dezinfekcijai tiek rekomendēts sagatavot 0,5% nātrijs hipohlorīta šķīdumu. Lielākā daļa sadzīves balinātāju satur 5% nātrijs hipohlorītu. Šķīdrajā balinātājā hlors ir dažādās koncentrācijās. Dezinfekcijas

šķīduma pagatavošanai var izmantot jebkuras koncentrācijas balinātāja šķīdumu, izmantojot šādu formulu:

$(X\% \text{ pieejamajā balinātāja šķīdumā} : X\% \text{ vēlamā hlora}) - 1 = \text{dezinfekcijas līdzeklim pievienojamais ūdens apjoms.}$

*Šajā formulā $X\%$ vēlamā hlora = 0,5 %.

Piemēram, ja 1 litrā balinātāja hlora koncentrācija ir 5%, tad dezinfekcijas šķīduma pagatavošanai nepieciešamo ūdens daudzumu aprēķina šādi:

$(5\% : 0,5\%) - 1 = 9 \text{ l.}$

Tas nozīmē, ka esošajam balinātāja apjomam jāpievieno 9 litri ūdens, kā rezultātā tiek iegūti 10 litri dezinfekcijas šķīduma, kas satur 0,5% hlora.

Virsmas, kuras varētu bojāt nātrijs hipohlorīts, attīrīšanai pēc tīrīšanas ar neitrālu mazgāšanas līdzekli ir nepieciešama tīrīšana ar 70% etanola šķīdumu. Vēršam uzmanību, ka lietojot dezinfekcijas līdzekļus, ir jāievēro ražotāja instrukcija par to sagatavošanu un lietošanu. Izmantojot ķīmiskos dezinfekcijas līdzekļus, ir svarīgi vēdināt telpu, lai aizsargātu uzkopšanas personāla veselību.

Tīrīšana ir jāveic, izmantojot atbilstošus individuālos aizsardzības līdzekļus (IAL). Ieteicams izmantot vienreizlietojamus IAL, kuri pēc lietošanas jāapstrādā kā iespējami infekciozs materiāls un jāiznīcina kā bīstami infekciozi atkritumi. Vairākkārt izmantojamie IAL jāattīra, izmantojot dezinfekcijas līdzekļus (piemēram, 0,1% nātrijs hipohlorītu vai 70% etanolu).

Veicot tīrīšanas darbus telpās, kas var būt piesārņotas ar Covid-19, tiek rekomendēts izmantot šādus IAL līdzekļus:

- Sejas maskas (FFP), 2. vai 3. klases respiratorus (FFP2 vai FFP3);
- Aizsargbrilles vai sejas aizsargu;
- Vienreizlietojamu, ūdensizturīgu halātu ar garām piedurknēm;
- Vienreizlietojamus cimds.

Papildu informācija par uzvilšanas un novilkšanas procedūrām un piesardzības principiem ir atrodamā ECDC tehniskajā dokumentā "[Individuālo aizsardzības līdzekļu droša lietošana, ārstējot infekcijas slimības ar īpašu riska potenciālu](#)".

Svarīgi ir rūpīgi attīrīt un dezinficēt visus priekšmetus un virsmas, kurām bieži pieskaras cilvēki, piemēram, durvju rokturus, krānus, sienas un logu virsmas, virsmas tualetēs un vannas istabās, kā arī tālruņus, planšetdatorus, u.c. Nelielu virsmu apstrādei ieteicams lietot 70% etanola šķīdumu. Visus tekstilmateriālus (piemēram, gultas veļu, dvieļus, aizkarus utt.) jāmazgā ar veļas mazgāšanas līdzekli, izmantojot veļas mazgājamās mašīnas karstā ūdens ciklu (90°C). Ja auduma īpašību dēļ nevar izmantot karstā ūdens ciklu, mazgājot tekstilmateriālus, jāizmanto veļas mazgāšanas līdzekļi ar dezinficējošu iedarbību (piemēram, balinātāju vai veļas mazgāšanas līdzekļus, kas satur nātrijs hipohlorītu). Veļu savāc piesardzīgi, atsevišķā maisā, to nepurinot, t.i. neinficējot pārējo veļu. Virsmu tīrīšanai izmanto vienreiz lietojamās drānas/švammes, lupatiņas, salvetes vai mopus un, beidzot telpas uzkopšanu, veic arī telpu uzkopšanas aprīkojuma tīrīšanu un dezinfekciju.

Darbnespējas lapu izsniegšana Covid-19 gadījumā

DNL izsniedz šādos gadījumos:

- Pieaugušajam sakarā ar slimību (tajā skaitā ar Covid – 19 izraisītu slimību) vai traumu.
- SPKC epidemiologs noteicis cilvēku kā kontaktpersonu un nepieciešama izolācijas karantīnas laikā. **(SPKC epidemiologu noteiktas kontaktpersonas mājas karantīnu var pārtraukt ātrāk, ja 10. dienā Covid-19 tests ir negatīvs).**
- Slima bērna kopšanai bērna saslimšanas gadījumā.
- Slima bērna kopšanai, ja SPKC epidemiologs noteicis bērnu kā kontaktpersonu.
- Ministru kabineta 2001.gada 3.aprīļa noteikumos Nr. 152 "Darbnespējas lapu izsniegšanas un anulēšanas kārtība" noteiktajos citos gadījumos, piemēram, grūtniecības un dzemdību atvaļinājuma laikā.

Ja veselības stāvoklis ļauj pildīt darba pienākumus

Epidemiologa noteikta kontaktpersona var neņemt darbnespējas lapu karantīnas gadījumā, ja viņa veselības stāvoklis ļauj pildīt darba pienākumus un ar darba devēju ir vienošanās par attālinātu darbu no mājām. Par to jāinformē ģimenes ārsts. Vienlaikus nav pieļaujama situācija, ka ir atvērta darbnespējas lapa un cilvēks turpina pildīt savus darba pienākumus, par to saņemot algu.

Informācija ārstiem!

Saskaņā ar likumā Par maternitātes un slimības apdrošināšanu noteikto (likuma 41.pants), personām sakarā ar apstiprinātu saslimšanu ar Covid-19 vai atrašanos karantīnā, ko noteicis SPKC, no pirmās dienas izrakstāma darbnespējas lapa B (joprojām ar cēloņa norādi " Cits cēlonis (Ārkārtas stāvoklis)"). Šādi darbnespējas lapas B izrakstīšanas nosacījumi ir spēkā līdz 2020. gada 31. decembrim

Masku lietošana

Dokuments ir gatavots, balstoties uz Eiropas Slimību profilakses un kontroles centra (ECDC), kā arī Pasaules Veselības organizācijas (PVO) ieteikumiem.

Pašreiz pieejamā informācija liecina, ka divi galvenie SARS-CoV-2 vīrusa, kas izraisa Covid-19 saslimšanu, pārnesšanas ceļi ir gaisa pilienu un kontakta ceļš. Elpceļu pilieni rodas, cilvēkam runājot, klepojot vai šķaudot. Jebkurai personai, kas ir ciešā kontaktā (1 metra tuvumā) ar kādu, kam ir akūtas elpceļu infekcijas pazīmes (paaugstināta temperatūra, sāpes rīklē, klepus, apgrūtināta elpošana), ir risks tikt pakļautai iespējamai elpceļu infekcijai.

Medicīnisko masku lietošana ir viens no profilakses pasākumiem, kas var ierobežot noteiktu respiratoro vīrusu izplatību, t.sk. SARS-Cov-2 izplatību. Tomēr ar maskas lietošanu vien nepietiek, lai nodrošinātu pietiekamu aizsardzību. Nepieciešams ievērot arī higiēnas un fiziskas distancēšanās pasākumus.

Sejas masku klasifikācija:

- **Medicīniskās sejas maskas** ir klasificējamas kā medicīniskās ierīces un tām jāatbilst Eiropas standartu prasībām. Tās nosedz maskas nēsātāja degunu, muti un zodu, tādējādi nodrošinot aizsardzību pret gaisa pilienu, kas izdalās no inficētās personas elpceļiem, inficētajai personai runājot, klepojot vai šķaudot. Medicīniskās maskas tiek lietotas arī pacientiem, lai apturētu pilienu izdalīšanos no inficētās personas ar nolūku ierobežot infekcijas tālāko izplatīšanos.
- **Nemedicīniskās (jeb higiēnas) maskas** gatavo no auduma vai citiem tekstilmateriāliem. Šīs maskas nav paredzētas veselības aprūpes speciālistiem. Tomēr ir neliels skaits pierādījumu, kas liecina, ka pašdarinātās sejas maskas vai citi sejas pārklāji, kas veidoti no auduma un no citiem materiāliem, var samazināt no inficētās personas elpceļiem izdalīto gaisa pilienu nonākšanu vidē. Vairākums pētījumu pierāda, ka pašdarinātās sejas maskas ir mazāk efektīvas kā medicīniskās maskas. Līdz šim nav noteikti standarti pašdarinātu sejas masku izgatavošanai.
- **Respiratori** nav klasificējami kā sejas maskas, bet tie ir paredzēti tam, lai pasargātu respiratora lietotāju no gaisā esošo piesārņojumu iedarbības, t.sk. arī no infekcijas slimību ierosinātājiem, kas izplatās gaisa pilienu ceļā. Respiratori ar vārstuli nav piemēroti inficētajai personai, jo tie neaizkavē lietotāja izelpoto gaisa pilienu nonākšanu vidē. Arī respiratoriem ir noteiktas Eiropas standartu prasības.

Personu grupas, kam tiek rekomendēts lietot sejas maskas un/vai respiratorus:

- Respiratori tiek rekomendēti personām, kas veic Covid-19 infekcijas pacientu aprūpi un, veicot darba pienākumus, ilgstoši nonāk ar šīm personām ciešā kontaktā "seja pret seju", kā arī ārstniecības personām, kas veic medicīniskās manipulācijas, kā rezultātā veidojas aerosoli (bronhoskopijas, pieslēgšana pie mākslīgās plaušu ventilācijas u.tml.).
- Medicīniskās maskas tiek rekomendētas lietot visiem veselības aprūpes darbiniekiem ar mērķi mazināt Covid-19 izplatību ārstniecības iestādēs.
- Medicīniskās maskas tiek rekomendētas arī sociālās aprūpes iestāžu darbiniekiem, valsts policijas, pašvaldības policijas darbiniekiem, kā arī citu iestāžu darbiniekiem, kas, pildot darba pienākumus, nonāk tiešā saskarē ar Covid-19 inficētu personu vai inficētām virsmām un priekšmetiem un nevar nodrošināt 2 metru distanci darba pienākumu veikšanas laikā.

- Medicīniskās maskas tiek rekomendēts lietot visiem sociālās aprūpes iestāžu darbiniekiem, kas nonāk tiešā saskarē ar klientiem ar mērķi mazināt Covid-19 izplatību šajās iestādēs.
- Medicīniskās maskas tiek rekomendēts lietot personām, kurām ir konstatētas akūtas elpceļu infekcijas pazīmes (paaugstināta temperatūra, sāpes rīklē, klepus, apgrūtināta elpošana) ar mērķi novērst runāšanas, klepus vai šķaudīšanas laikā radušos gaisa pilienu izplatīšanos apkārtējā vidē. Respiratorā higiēna jeb mutes un deguna aizklāšana ar salveti klepošanas vai šķaudīšanas laikā arī ir atzīta par infekciju izplatības mazināšanas pasākumu.
- Nepieciešamības gadījumā, ja nav pieejamas sejas maskas vai arī to lietošana izsauc būtiskas veselības problēmas, persona aizsardzībai var lietot sejas vairogus.
- Var apsvērt iespēju izmantot nemedicīniskās maskas, īpaši gadījumos, kad medicīnisko sejas masku pieejamais daudzums ir ierobežots un kad prioritāri medicīniskās maskas jānodrošina veselības aprūpes darbiniekiem, kuri nodrošina apstiprinātas Covid-19 infekcijas pacientu aprūpi.

Sejas masku lietošana

- Sejas maskai pilnībā jānosedz sejas daļu no deguna līdz zodam.
- Pirms sejas maskas uzvilšanas un noņemšanas, jānomazgā rokas ar ūdeni un ziepēm vai arī jāizmanto spirtu saturošu (sastāvā vismaz 70% etanols) roku dezinfekcijas līdzekli.
- Pēc sejas maskas noņemšanas nekavējoties jānomazgā rokas vai jādezinficē tās ar spirtu saturošu dezinfekcijas līdzekli.
- Noņemot sejas masku, tā jāsaņem no mugurpuses vai aiz fiksējošas saites, nepieskaroties maskas priekšpusei.
- Ja maska ir vienreiz lietojama, tā ir jāiznīcina drošā veidā, lai nenonāktu apkārtēja vidē. Izmantoto sejas masku ievieto divos aizsietos maisos un tos ievieto konteinerā, kas paredzēts nešķīrotiem atkritumiem. To nedrīkst atstāt pie konteīnera vai ievietot dalītās vākšanas konteinerā.
- Pēc katras maskas lietošanas reizes daudzkārt lietojamā sejas maska iespējami drīz jāizmazgā 60 °C temperatūrā, izmantojot parastu mazgāšanas līdzekli, vai jāapstrādā ar virsmām paredzēto dezinfekcijas līdzekli.
- Tiklīdz maska lietošanas laikā kļūst mitra vai netīra, nepieciešams to aizstāt ar jaunu, tīru, sausu masku.
- Vienreizlietojamās maskas nedrīkst noņemt daļēji (novilkt uz zoda vai kakla) un pēc tam lietot atkārtoti.
- Vienreizlietojamās maskas nedrīkst lietot atkārtoti.

Sejas maskas lietošanas sabiedrībā mērķis ir nevis pasargāt sevi no inficēšanās, bet gan tā ir solidaritātes izpausme, lai no inficēšanās pasargātu apkārtējos.

...Brīdinājumi, kas saistīti ar sejas masku lietošanu:

1. Sejas masku lietošana veselajiem cilvēkiem var radīt viltus drošības izjūtu, kas var veicināt pārējo aizsardzības pasākumu neievērošanu, t.sk. sociālās distancēšanās neievērošanas, kā arī roku un respiratorās higiēnas neievērošanas.
 2. Medicīniskās sejas maskas, t.sk. respiratori, primāri ir jānodrošina veselības aprūpes darbiniekiem, kas nonāk ciešā saskarsmē ar Covid-19 pacientiem, jo īpaši ņemot vērā pašreizējo situāciju saistībā ar individuālo aizsarglīdzekļu trūkumu.
- [Atbildes uz biežāk uzdotajiem jautājumiem par sejas maskām](#)
 - [Bērnu slimnīcas ārsti: masku nēsāšana bērniem ir droša un nepieciešama](#)

Izglītības iestādēm

[Rīcības algoritms, ja bērnam ir akūtas elpceļu infekcijas slimības pazīmes](#)

[Vadlīnijas piesardzības pasākumiem bērnu nometņu organizētājiem](#)

[! Izveidoti ieteikumi augstskolām un koledžām Covid-19 ierobežošanai 2020./2021. akadēmiskajam gadam.](#)

[! Izglītības un zinātnes ministrija \(IZM\) sadarībā ar VM un Slimību profilakses un kontroles centru \(SPKC\) ir izstrādājusi grozījumus Ministru kabineta noteikumos Nr.360 „Epidemioloģiskās drošības pasākumi Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanai”.](#)

Mājas karantīnas un izolācijas nosacījumu ievērošana un veselības skrīnings

1. Netiek pieļauta personu, kurām noteikta pašizolācija, mājas karantīna vai stingra izolācija klātbūtne iestādē.
2. Netiek pieļauta bērnu un darbinieku ar elpceļu infekcijas slimību pazīmēm klātbūtne iestādē. Bērnu un darbinieku veselības skrīningu veic Iestādes nozīmēta persona, veicot vizuālu novērojumu un īsas pārrunas ar bērna vecākiem.
 1. Ja darbiniekam, veicot darba pienākumus, **parādās akūtas elpceļu infekcijas slimības pazīmes** (drudzis, klepus, elpas trūkums), darbinieka pienākums ir pārtraukt darba pienākumu veikšanu un doties mājās, kā arī telefoniski sazināties ar ģimenes ārstu, lai vienotos par turpmāko ārstēšanas režīmu.
 2. Darbinieks, kuram tiek identificētas akūtas elpceļu infekcijas slimības pazīmes (drudzis, klepus, elpas trūkums), pārtrauc darba pienākumu veikšanu, un Iestādes atbildīgā persona piesaka izmeklējumu uz Covid-19, sazinoties ar Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu (nosūtot e-pastu uz adresi **covid.iestades@nmpd.gov.lv** vai zvanot uz tālruni 67337095 (tālruņa darba laiks ir katru dienu no pirmdienas līdz svētdienai no plkst. 8:00 līdz 18:00)), un informējot par darba vietu un adresi, par izmeklējamo personu skaitu un atbildīgās personas kontakttālruni.
 3. Darbinieks var atgriezties darbā tikai ar ārsta norādījumu (kad ārsts ir noslēdzis darbnespējas lapu).
 4. Ja **bērnā**, atrodoties Iestādē, parādās akūtas elpceļu infekcijas slimības pazīmes (drudzis, klepus, elpas trūkums), Iestāde:
 1. **izolē bērnu** atsevišķā telpā, kurā nodrošina tā paša pieaugušā, kas kontaktējās ar bērnu pirms tam, klātbūtni;
 2. sazinās ar bērna vecākiem, kas nekavējoties ierodas pēc bērna. Vecāki telefoniski kontaktējas ar savu ģimenes ārstu;
 3. bērns tiks ārstēts atbilstoši veselības stāvoklim un **atgriezīsies Iestādē saskaņā ar ārstējošā ārsta norādījumiem.**
 5. Ja akūtas elpceļu infekcijas pazīmes konstatētas **diviem vai vairāk bērniem** un ir radušās aizdomas par grupveida saslimšanu, Iestāde rīkojas atbilstoši Iestādes infekcijas slimību ierobežošanas kārtībai, izolē bērnus, nodrošinot pieaugušā klātbūtni, sazinās ar bērnu vecākiem un nodrošina informācijas sniegšanu telefoniski Slimību profilakses un kontroles centra (turpmāk tekstā - SPKC) attiecīgās reģionālās nodaļas epidemiologam. Kontaktus saziņai skatīt [šeit](#).
3. Iestāde nodrošina vecākiem pieejamu informāciju par to, ka bērni ar infekcijas slimības pazīmēm netiek uzņemti Iestādē un rīcību, ja bērnam tiek konstatētas slimības pazīmes, kā arī par pienākumu ievērot pašizolācijas un mājas karantīnas nosacījumus.
4. Ja tiks konstatēts COVID-19 infekcijas gadījums, kas būs saistīts ar konkrēto Iestādi, SPKC epidemiologi noteiks īpašus pretepidēmijas pasākumus atbilstoši konkrētajai situācijai un sniegs individuālas rekomendācijas Iestādes vadībai, kā arī lems par karantīnas noteikšanu Iestādē.

Distancēšanās pasākumi

- Nodrošināt, ka visi pasākumi notiek katrai Iestādes bērnu grupai atsevišķi.
- Nav pieļaujama citu, ar Iestādi nesaistītu personu klātbūtne Iestādes telpās.
- Organizēt bērnu pieņemšanu un nodošanu vecākiem pie Iestādes ieejas vai teritorijā, lai mazinātu pulcēšanās iespējas un ievērotu 2 m distanci. Nepieciešamības gadījumā izvietot vizuālas distancēšanās norādes, piemēram, līnijas uz zemes.
- Novērst izglītojamo un vecāku drūzmēšanos Iestādes apkārtnē.
- Apzināt vietas Iestādē, kur pastāv riski drūzmēties lielam skaitam cilvēku, piemēram, garderobes, un plānot bērnu plūsmu šajās vietās, lai novērstu drūzmēšanos.
- Plānot bērnu grupas tā, lai nenotiktu kontaktēšanās/ maiņa ar citu grupu bērniem un citām audzinātājām.
- Iestādes darbiniekiem un apmeklētājiem redzamās vietās izvietot skaidri salasāmu norādi ievērot 2 m distanci no pārējām personām.
- Bērnu dienas režīmu organizēt tā, lai dotu priekšroku pasākumiem, kur iespējams distancēties un pasākumiem ārpus telpām.
- Ēdināšanu organizēt katrai bērnu grupai atsevišķi grupas telpā vai nodrošināt, ka ēdamzālē vienlaicīgi

ēd tikai viena grupa.

- Gultas lestādē izvietot pēc iespējas tālāk vienu no otras, vēlams 2 m attālumā. Bērnu guldināšanā ievēro principu – „galva pret kājām”.

Bērnu un darbinieku personīgās higiēnas un profilakses pasākumi

- Bieži un rūpīgi mazgāt rokas ar ūdeni un ziepēm, īpaši pirms ēšanas, pēc tualetes apmeklējuma, pēc pastaigas un rotaļām ārā. Roku nosusināšanai lietot vienreiz lietojamus dvieļus vai stingri kontrolēt, lai bērni lietotu dvieļus atbilstoši individuālajam marķējumam.
- Roku mazgāšanu veikt vismaz 20 sekundes.
- Darbinieku roku dezinfekcijai pieejamā vietā izvietot 70% spirtu saturošus roku dezinfekcijas līdzekļus;
- Bērni lestādē uzturas maiņas apavos. Darbinieki lestādē izmanto maiņas apģērbu un maiņas apavus.

Telpu un aprīkojuma uzkopšanas pasākumi

- Biežāk lietotās virsmas un priekšmetus dezinficēt, izmantojot 70% spirtu saturošus dezinfekcijas līdzekļus, piemēram, skārienjutīgās ierīces, galda virsmas, durvju rokturus, krēsla atbalsta virsmas, ūdens krānus.
- Lestādē rūpīgi izvērtēt koplietošanas priekšmetus un rotaļlietas grupas telpās, un izņemt no aprīces to, ko nevar regulāri katru dienu pienācīgi mazgāt un dezinficēt (pārsvārā attiecas uz tādām lietām, kuras bērni liek mutē vai citādi piesārņo ar elpceļu izdalījumiem).
- Katru dienu veikt rotaļlietu mazgāšanu, izmantojot mazgāšanas līdzekļus. Lestādē neizmantojot mīkstās un citas rotaļlietas, kuras nav iespējams mazgāt, kā arī nenest uz lestādi rotaļlietas no mājām. Rotaļlietu dezinfekcija nav pieļaujama.
- Ierobežot tekstilizstrādājumu kā, piemēram, tepiķi, spilveni, sēžammaisi u.tml. izmantošanu bērnu rotaļu zonā.
- Regulāri vēdināt telpas vai nodrošināt labu mehānisko ventilāciju.
- Regulāri veikt telpu uzkopšanu. Ģērbtuvju mitro uzkopšanu veic pēc bērnu ierašanās un pēc atgriešanās no pastaigas. Tualetes telpu mitro uzkopšanu veic vismaz reizi 3 stundās.

Lestādes darbībā turpināt nodrošināt Ministru kabineta 2013.gada 17.septembra noteikumu Nr.890 "Higiēnas prasības bērnu uzraudzības pakalpojuma sniedzējiem un izglītības iestādēm, kas īsteno pirmsskolas izglītības programmu" prasību ievērošanu.

Publisko pakalpojumu
sniedzējiem

Covid-19 infekcijas ierosinātājs izplatās:

- tieši kontaktējoties ar inficētu personu;
- ar sīkiem pilieniem, kas rodas inficētajai personai runājot, šķaudot vai klepojot;
- netieša kontakta ceļā, pieskaroties virsmām un priekšmetiem, kas piesārņoti ar elpceļu izdalījumiem.

Piemēram, inficēšanās var notikt:

- esot divu un mazāk metru attālumā no inficētas personas, kura runā, klepo vai šķauda;
- pieskaroties inficētās personas ķermenim, piemēram, skūpstoties vai sveicinoties un pēc tam pieskaroties sev (mutei, acīm vai degunam) ar nenomazgātām rokām;
- pieskaroties virsmām vai priekšmetiem, piemēram, durvju rokturiem, kam ir pieskārusies inficētā persona un pēc tam pieskaroties sev (mutei, acīm vai degunam) ar nenomazgātām rokām.

Piedāvājot publiskos pakalpojumus, kurus izmanto liels cilvēku skaits, pakalpojumu sniedzējiem ir ieteicams rūpīgi izvērtēt pakalpojuma sniegšanas pamatotību, iespējamus ieguvumus un riskus. Vienlaicīgi publisko pakalpojumu sniedzējiem ir jāievēro MK noteikumos Nr. 360 par "Epidemioloģiskās drošības pasākumi Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanai" noteiktais.

Ņemot vērā minēto publisko pakalpojumu sniedzējiem, t.sk. arī pakalpojumu saņēmējiem ir jāievēro sekojošie profilakses pasākumi:

Aizsardzības pasākumi:

- ja darbiniekam, veicot darba pienākumus, parādās elpceļu infekcijas slimības pazīmes (paaugstināta temperatūra, klepus, rīkles iekaisums, elpas trūkums), un darbinieks nav bijis ārvalstīs kā arī nav bijis kontaktpersona Covid-19 inficētai personai, darbinieka pienākums ir pārtraukt darba pienākumu veikšanu un doties mājās kā arī telefoniski sazināties ar ģimenes ārstu, lai vienotos par turpmāko ārstēšanas režīmu;
- iestādes darbiniekam, kuram ir apstiprināta Covid-19 saslimšana, ir pienākums stingri ievērot karantīnu mājās un darbā atgriezties tikai ar ārsta norādījumu (kad ārsts ir noslēdzis darbnespējas lapu);

Ja tiks konstatēts Covid-19 infekcijas gadījums, kas būs saistīts ar konkrēto pakalpojuma sniedzēju, Slimību profilakses un kontroles centra epidemiologi noteiks īpašus pretepidēmijas pasākumus atbilstoši konkrētajai situācijai un sniegs individuālas rekomendācijas iestādes vadībai, kā arī lems par karantīnas noteikšanu iestādei.

- nesniegt pakalpojumus personām, kurām atbilstoši MK noteikumiem Nr. 360 par "Epidemioloģiskās drošības pasākumi COVID - 19 infekcijas izplatības ierobežošanai" ir noteikta pašizolācija vai mājas karantīna. Pakalpojuma sniedzējam jāizvairās no kontakta ar cilvēkiem, kuri atgriezušies no ārvalstīm, kuri bijuši kontaktā ar Covid-19 inficētu personu kā arī kuriem ir radušās elpceļu infekcijas pazīmes (paaugstināta temperatūra, klepus, rīkles iekaisums, elpas trūkums).

Nodrošinot pakalpojuma sniegšanu klātienē, t.sk arī klientu mājās, pirms pakalpojuma sniegšanas darbiniekam ir jāveic klienta aptauju, lai noskaidrotu vai cilvēks neatbilst kādai no personu grupām, kam ir noteikts pienākums ievērot mājas karantīnu vai pašizolāciju un atteikt pakalpojumus šādiem cilvēkiem, kā arī atteikt pakalpojumus cilvēkiem ar elpceļu infekcijas pazīmēm (paaugstināta temperatūra, klepus, rīkles iekaisums, elpas trūkums).

Higiēnas pasākumi:

- nodrošināt darbiniekus un klientus ar iespējām roku higiēnai – siltu ūdeni, šķidrajām ziepēm, roku susināšanas līdzekļiem un spirtu saturošiem roku dezinfekcijas līdzekļiem. Roku mazgāšana nodrošina vislabāko aizsardzību pret Covid-19, piemēram, lietojot vienreiz lietojamus cimds, infekcijas ierosinātājs var saglabāties uz cimdiem un ar tiem pieskaroties sejai, var notikt inficēšanās;
- nodrošināt klientiem iespēju lietot individuālus, vienreiz lietojamus priekšmetus (piemēram, pildspalvas) kā arī izmest tos pēc lietošanas;
- izvairīties no skaidras naudas norēķiniem, izmantojot bezkontakta norēķinus vai norēķinus ar karti;
- nodrošināt biežu iestādes telpu un virsmu tīrīšanu, t.sk. dezinfekciju. Tiek rekomendēts izmantot ir 70% etanola, 0,5% nātrija hipohlorīta vai citus dezinfekcijas līdzekļus, kuri ir efektīvi pret apvalkotajiem (corona) vīrusiem, piemēram, 70% izopropanola saturošus līdzekļus. Ar minētajiem dezinfekcijas līdzekļiem ieteicams tīrīt virsmas un priekšmetus, ar kuriem bieži saskaras cilvēki, piemēram, durvju rokturus, galdu virsmas, krēslu roku balstus, virsmas tualetēs, krānus u.c.
- nodrošināt, lai iestādes telpās būtu laba ventilācija;
- iespēju robežās samazināt kopīgi lietoto virsmu un priekšmetu skaitu (t.sk. skārienjūtīgos ekrānus, datorus, tastatūras, peles, papīrus u.c.).

Papildu pasākumi:

- Informēt darbiniekus, t.sk. klientus par Covid-19 simptomiem un individuāliem profilakses pasākumiem (piemēram, uz informatīvajiem video ekrāniem vai drukātā veidā), nodrošinot šādas informācijas pieejamību:
 - saslimstot ar akūtu elpceļu infekcijas slimību (paaugstināta temperatūra, klepus, rīkles iekaisums, elpas trūkums) nekavējoties sazināties ar ārstu un nedoties uz darbu, izglītības iestādi, neapmeklēt sabiedriskas vietas, neizmantojot sabiedrisko transportu un maksimāli ierobežot jebkādu kontaktus, lai neinficētu citus cilvēkus;
 - neklepot un nešķaudīt citi virsū. Klepojot un šķaudot nosegt muti un degunu ar vienreizlietojamo salveti, kuru pēc lietošanas izmest atkritumos, un pēc tam nomazgāt rokas;
 - ja nav pieejamas vienreizlietojamās salvetes vai kabatlakatiņš, klepot vai šķaudīt iekšējā elkoņa locītavas virsmā (piedurknē), bet nedarīt to plaukstā;
 - neļaut, ka pašam šķauda vai klepo virsū (pēc iespējas ietverot ne mazāk kā divu metru distanci no slimajām personām);
 - rūpīgi mazgāt rokas ar ziepēm pēc sabiedrisku vietu apmeklēšanas; ja nav iespējams nomazgāt rokas, izmantot spirtu saturošu roku dezinfekcijas līdzekli;
 - atcerēties, ka skārienjutīgās ierīces, piemēram, viedtālrunu virsmas arī var būt piesārņotas ar vīrusiem un baktērijām, tādēļ ieteicams regulāri tās tīrīt, izmantojot spirtu saturošus dezinfekcijas

- līdzekļus;
- nepieskarties mutei, acīm vai degumam, kamēr nav nomazgātas rokas.

Sociālās aprūpes iestādēm

- [Ieteikumi ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūcijām ierobežojošo pasākumu piemērošanai](#)

Ieteikumi ir izstrādāti ar mērķi COVID-19 karantīnas noteikto ierobežojumu pakāpeniskai mazināšanai ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūcijās (turpmāk – institūcijas). **Ieteikumi attiecināmi tikai uz institūcijām, kurās nav COVID-19 pozitīvi klienti vai darbinieki.**

Atgādinām, ka institūcijās ir augsts infekcijas izplatīšanās risks saistībā ar blīvu apdzīvotību un ierobežotu personāla skaitu. COVID-19 institūcijās var izraisīt grūti kontrolējamus infekcijas slimības uzliesmojumus ar lielu saslimušo skaitu un ievērojamu letālo gadījumu pieaugumu.

Gadījumos, kad institūcijā ir apstiprināts COVID-19 gadījums, tiek īstenoti epidemioloģiskās drošības pasākumi, attiecīgi nav attiecināma šajos ieteikumos aprakstītā ierobežojumu mazināšana (sk. Vadlīnijas aprūpes nodrošināšanai ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūcijās (SAC) Covid-19 izplatības ierobežošanai[1]).

Pasākumos nedrīkst piedalīties klienti ar elpceļu slimības simptomiem.

Institūcijas vadītājs atbild par infekcijas slimību izcelšanās un izplatības ierobežošanu un attiecīgu darba organizēšanu iestādē, katrs darbinieks atbild par iestādē noteikto kārtības ievērošanu, piesardzības un drošības pasākumu izpildi.

Institūcijas vadītājs kritiski izvērtē situāciju iestādē un nosaka pasākumus karantīnas ierobežojumu mazināšanai (vēlams iekšējais rīkojums, kurā noteikti pasākumi, atbildīgie un kontroles mehānisms). Lai nodrošinātu institūcijas darbības normalizēšanu, institūcijā pakāpeniski var:

1. Atļaut institūcijas telpu un teritorijas ietvaros rīkot klientiem iekšējos pasākumus (procedūras, nodarbības, TV skatīšanos, spēles u.tml.) nelielās grupās (līdz 10 cilvēkiem), iespēju robežās nodrošinot 2 metru distancēšanos.

2. Institūcijas klientiem atļaut nelielās grupās (ne vairāk kā 10 cilvēki) ēdamzālē kopīgi paēst, ja kopīgajā maltītē piedalās vienas grupas klienti, ievērojot visus drošības pasākumus, iespēju robežās nodrošinot 2 metru distanci starp galdiem.

3. Atjaunot tuvinieku sūtījumu pieņemšanu, ja sūtījumu saņemšana notiek bez sūtītāja fiziskā kontakta ar klientu. Tuvinieks informē darbinieku un atstāj sūtījumu pie apsardzes/dežuranta. Sūtījumos atļauta atsevišķu preču piegāde oriģinālajos iepakojumos, kurus var dezinficēt. Sūtījumus dezinficē vai atstāj karantīnā, ja to ļauj produktu derīguma termiņš.

4. Organizēt tuvinieku (t.sk. adoptētāju un viesģimeņu, utt.) ciemošanos, ja tiek ievēroti drošības pasākumi – 2 m distance, maskas, roku dezinficēšana. Ciemošanos iepriekš saskaņo ar administrāciju. Par katru ciemošanās reizi tiek veikta apmeklētāju reģistrācija (veido apmeklētāju reģistru) reģistrējot arī apmeklētāja vārdu, uzvārdu un kontaktinformāciju, kā arī norādot no cikiem līdz cikiem ir paredzēta vizīte. Šos datus glabā 14 dienas, gadījumam, ja tas būs nepieciešams epidemioloģiskajai izmeklēšanai, norādot datu apstrādes mērķi. Apmeklējumus organizē atsevišķā (apmeklētāju) telpā, vienā apmeklējuma reizē ne vairāk kā viena persona (izņēmuma gadījumā vairāki vienas ģimenes locekļi, kas dzīvo vienā mājsaimniecībā), pirms apmeklējuma tuvinieks aizpilda veidlapu, ka pēdējo 14 dienu laikā nav uzturējies valstī, kas Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapā publicēta kā valsts, uz kuru ir attiecināmi īpašie piesardzības un ierobežojošie pasākumi, nav bijis ciešā kontaktā ar COVID-19 infekcijas slimnieku vai cilvēku, kurš atrodas mājas karantīnā, un nav COVID-19 raksturīgo klīnisko simptomu. Siltā laikā tikšanos var organizēt arī institūcijas teritorijā, dārzā, lapenē, ievērojot 2 m distancēšanos. Tuvinieku apmeklējumi organizējami darba dienās darba laikā, kad uz vietas ir institūcijas speciālisti, lai varētu kontrolēt, kā tiek ievērota distancēšanās un citi drošības pasākumi. Apmeklējuma laikā masku lieto gan tuvinieks, gan klients, kā arī jānodrošina dezinfekcijas līdzekļu pieejamība.

5. Atļaut svaigā gaisā organizēt sporta pasākumus (skat. arī 1. punktu) klientiem nelielās grupās (līdz 10 cilvēkiem) atklātā institūcijas teritorijā, piemēram, sporta laukumā, ievērojot distancēšanās pasākumus un nodrošinot inventāra dezinficēšanu pirms un pēc aktivitātēm.

6. Atjaunot jaunu klientu uzņemšanu vispārējā kārtībā, ņemot vērā Ministru kabineta noteikumus

“Epidemioloģiskās drošības pasākumi COVID-19 infekcijas izplatības ierobežošanai” noteikto.

7. Atļaut klientu kustību (pakalpojuma sniedzēju maiņu) starp institūcijām, piemēram, pakalpojuma sniedzēju maiņu pilngadību sasniegušām personām, uz institūcijām, kur tiek sniegts pakalpojums pilngadīgām personām, vai pakalpojuma sniedzēju maiņu no vienas institūcijas uz otru, ja uz attiecīgo klientu nav attiecināmi COVID-19 infekcijas izplatības ierobežojumi. Pēc pārceļšanās un citu institūciju minētais klients ievēro tos pašus nosacījumus, kas 6.punktā minētajos MK noteikumos tiek izvirzīti jaunu klientu uzņemšanai, skat. arī 6. punktu.

8. Institūcijas teritorijā atļaut izbraukuma tirdzniecību, ja tiek nodrošināti nepieciešamie piesardzības pasākumi:

- izbraukuma tirdzniecība (piemēram, 2 - 4 reizes mēnesī konkrētās nedēļas dienās autoveikalam iebraucot institūcijas teritorijā – ārpus telpām) tiek organizēta, iepriekš laiku saskaņojot ar tirgotāju un pārliecinoties par minētā tirgotāja saņemtajām tirdzniecības atļaujām,
- tirgotājs ievēro piesardzības nosacījumus – sejas aizsargi, caurspīdīgs ekrāns starp pārdevēju un pircēju utml.
- klientam ir saskarsme tikai ar pārdevēju, preces ir iepakojumos vai fasētas, ja ir iespējas, preces jau ir pieteiktas savlaicīgi un attiecīgi sakomplektētas katram pircējam;
- darbinieki sniedz klientiem nepieciešamo atbalstu drošības pasākumu ievērošanai (maskas, roku dezinfekcija, 2 m attāluma ievērošana no citiem pircējiem utml).

Norēķinos tiek rekomendēta bankas karšu izmantošana. Ja klients ir norēķinājies ar skaidru naudu, pēc iepirkšanās, papildus drošībai jāveic roku dezinfekcija.

9. Atļaut nelielus pārgājienus (piemēram, pastaigas dabas takās, nūjošana ārpus teritorijas, darbdienās, kad nav citu apmeklētāju, skat. arī 1. un 5. punktu) vietējās pašvaldības teritorijā mazās grupās (ne vairāk kā 10 cilvēki) darbinieku pavadībā, ievērojot distancēšanos un citus drošības pasākumus.

10. Atļaut ikmēneša svētbrižus ar mācītāja dalību. Pirms apmeklējuma mācītājs aizpilda veidlapu, ka pēdējo 14 dienu laikā nav bijis ārpus Latvijas, nav bijis ciešā kontaktā ar COVID -19 infekcijas slimnieku vai cilvēku, kurš atrodas karantīnā, un nav COVID-19 raksturīgo klīnisko simptomu. Mācītājs ievēro piesardzības pasākumus – roku dezinficēšanu, sejas maska, 2 m no klientiem u.tml.

Nosacījums klientiem – vienā pasākumā piedalās tikai vienas grupas klienti (kopā ne vairāk kā 10 cilvēki), ievērojot visus drošības pasākumus. Iestājoties siltajam laikam pasākumu var organizēt arī brīvā dabā institūcijas teritorijā, dārzā, lapenē, ievērojot 2 m distancēšanos.

11. Atjaunot brīvprātīgo kustību un uzņemt jaunus brīvprātīgos, kuri nodrošina regulāras aktivitātes (līdzvērtīgi darbiniekiem) klientiem un kuriem ir veikts COVID-19 tests (ne vecāks par 2 dienām), saņemts apliecinājums, ka persona pēdējo 14 dienu laikā nav bijusi kontaktā ar COVID-19 pacientu, kā arī ievēroti visi drošības un pretepidēmijas pasākumi analogiski darbiniekiem. Rekomendēts turpināt brīvprātīgo attālināto darbu.

12. Ieviešot ierobežojumu mazināšanas pasākumus tiek nodrošināta rūpīga klientu veselības novērošana katru dienu, mērot ķermeņa temperatūru, nosakot elpošanas ritmu (ja elpošana pārsniedz 25 reizes minūtē, ir jāapsver aizdomas par elpošanas ceļu infekcijas slimību), kā arī nosakot pulsu. Atbilstoši Eiropas Slimību profilakses un kontroles centra ieteikumiem, ja ir iespējas var apsvērt pulsa oksimetrijas izmantošanu, lai klientiem noteiktu skābekļa līmeni asinīs (ja skābekļa piesātinājums asinīs samazinās zem 95 % ir jāapsver aizdomas par elpošanas ceļu infekcijas slimību) .

[1] <http://www.lm.gov.lv/lv/aktuali/aktuali-list/91698-covid-19-noradijumi-pakalpojumu-sniedzjiem-ilgstosas-socialas-aprupes-institucijas>

Farmaceitiem

Vispārējie profilakses pasākumi

Covid-19 infekciju izraisošais koronavīruss galvenokārt izplatās:

- tieši kontaktējoties ar inficētu personu;
- sīku pilienu veidā, kas rodas inficētajai personai runājot, šķaudot vai klepojot,
- tieši pieskaroties inficētai personai (paspiežot roku, vai skūpstoties),

- kā arī netieša kontakta ceļā, pieskaroties virsmām un priekšmetiem, kam pieskārusies inficētā persona (piemēram, durvju rokturiem).

Ņemot vērā minēto pats svarīgākais ieteikums visiem cilvēkiem ir roku higiēnas (bieža un rūpīga roku mazgāšana vai dezinfekcija) un respiratorās higiēnas (pareiza klepošanas, šķaudīšanas un deguna šņaukšanas kultūra) ievērošana.

Ieteikumi

1. Ja ir akūtas elpceļu infekcijas pazīmes, nedoties uz darbu un izvairīties no sabiedrisko vietu apmeklēšanas un tuviem kontaktiem ar citiem cilvēkiem;
2. Klepojot un šķaudot, ievērot šādus principus:
 1. neklepot un nešķaudīt citiem virsū un neļaut, ka pašam šķauda vai klepo virsū;
 2. klepojot un šķaudot nosegt muti un degunu ar vienreizlietojamo salveti, kuru pēc lietošanas izmest atkritumos, un pēc tam nomazgāt rokas;
 3. ja nav salvetes, klepot vai šķaudīt piedurknē, bet nedarīt to plaukstā;
3. Bieži un rūpīgi mazgāt rokas ar ūdeni un ziepēm vismaz 20 sek., īpaši pēc sabiedrisku vietu apmeklēšanas, pirms ēšanas, pirms pieskaršanās sejai, pēc tualetes apmeklējuma;
4. Ja nav iespējas nomazgāt rokas – ieteicams dezinficēt rokas ar spirtu saturošiem roku dezinfekcijas līdzekļiem;
5. Efektīvākie sadzīvē pieejamie dezinfekcijas līdzekļi ir etanola 70% šķīdums un nātrijs hipohlorīta 0,1-0,5% šķīdums, kas ir sadzīvē lietojamais balinātājs. Var tik izmantoti arī citi dezinfekcijas līdzekļi, kuriem ir norādīta efektivitāte pret koronavīrusiem vai apvalkotiem vīrusiem
6. Atcerēties, ka skārienjutīgās ierīces, piemēram telefonu virsmas varbūt arī piesārņotas ar vīrusiem un baktērijām, tādēļ ieteicams regulāri tas tīrīt, izmantojot spirtu saturošos dezinfekcijas līdzekļus;
7. Izvairīties no pieskaršanās sejai (acīm, degunam un mutei) ar nemazgātām rokām;
8. Izvairīties no tuva kontakta ar cilvēkiem, kuriem ir akūtas elpceļu infekcijas simptomi, ieteicama ne mazāk kā divu metru distances ievērošana;
9. Regulāri tīrīt un dezinficēt virsmas un priekšmetus, kuriem bieži pieskaras cilvēki, izmantojot sadzīvē lietojamus dezinfekcijas līdzekļus;
10. Regulāri tīrīt un vēdināt telpas.

Skaidrojums par sejas masku lietošanu

Viens no efektīvākajiem individuālajiem aizsardzības līdzekļiem, kas tiek tirgots gan medicīnas preču, gan saimniecības preču veikalos, ir respirators. Izvēloties respiratoru ir jāņem vērā, vai uz tā ir atzīme FFP3 (EN 149). Rekomendējam pārliecināties par atzīmes esamību par bioloģisko aizsardzību, kā arī ieteicams izvēlēties respiratorus ar vārstu. Ļoti svarīgi panākt, lai respirators cieši piegulētu sejai.

Ķirurģisko masku lietošanā ļoti būtiski ir pareiza maskas uzvilšana un pareiza maskas noņemšana, nepieskaroties pašai maskai, kam seko obligāta roku mazgāšana ar ziepēm vai roku dezinfekcija pirms maskas uzvilšanas un pēc maskas novilkšanas.

Izmantojot medicīnisko masku jāatceras, ka tā ir vienreizlietojamā maska un tā ir jāizmet atkritumu tvertnē tiklīdz tā kļūst mitra vai pēc 2 stundu lietošanas.

Medicīnisko masku var pagatavot arī mājas apstākļos:

1. Izmanto marles gabalu, kura izmērs ir 90X60 cm un vates gabalu, kura izmērs ir 15X15 cm un biezums 1 cm. Marles gabalā iesaiņo vati tā, lai veidotos 3 slāņi un augšējo un apakšējo malu ieloka un tad savirpina marles galus, lai iegūtu 2 saišu pārus.
2. Marles gabala vietā var izmantot arī marles pārsēju. Lai izveidotu aizsargmasku, pietiek ar izmēru – garums 7m un platums 24 cm. Izgatavo vates gabalu 15X15 ar biežumu 1 cm. Daļā pārsēja ietin vates gabalu. Saites maskai gatavo nogriežot 80 cm atlikušā pārsēja, pārgriežot šo gabalu gareniski uz pusēm un salokot vairākās kārtās, lai izveidotos saite, kuru piešuj pārsējā ietītajam vates gabalam.
3. Paša pagatavoto sejas masku pēc lietošanas var izmazgāt un lietot atkārtoti.

Skaidrojums par ārstēšanu

Šai slimībai nav specifiskas ārstēšanas, tāpēc ārstēšana ir atkarīga no slimības izpausmes un smaguma. Tas nozīmē, ka ārstēšana ir vērsta uz slimības radīto veselības problēmu novēršanu, simptomu mazināšanu un organisma funkciju uzturēšanu smagas slimības norises gadījumā. Antibiotikas neiedarbojas pret jauno

koronavīrusu, bet tās izmanto vīrusa infekcijas rezultātā pievienojušos bakteriālo infekciju ārstēšanai. Ārstēšanas ilgums ir atkarīgs no slimības smaguma un norises.

Sabiedriskā transporta organizatoriem

Gan sezonālā gripa, gan COVID-19 infekcijas ierosinātājs izplatās:

- tieši kontaktējoties ar inficētu personu;
- ar sīkiem pilieniem, kas rodas inficētajai personai runājot, šķaudot vai klepojot;
- netieša kontakta ceļā, pieskaroties virsmām un priekšmetiem, kas piesārņoti ar elpceļu izdalījumiem.

Piemēram, inficēšanās var notikt:

- esot 2 un mazāk metru attālumā no inficētas personas, kas runā, klepo vai šķauda;
- pieskaroties inficētas personas ķermenim, piemēram skūpstoties vai sveicinoties un pēc tam pieskaroties sev (mutei, acīm vai degunam) ar nenomazgātām rokām;
- pieskaroties virsmām vai priekšmetiem, piemēram, durvju rokturiem, kam ir pieskārusies inficētā persona, un pēc tam pieskaroties sev (mutei, acīm vai degunam) ar nenomazgātām rokām.

Vīruss uz dažādām virsmām apmēram 20oC temperatūrā var saglabāties vairāk nekā 48 stundas. COVID-19 infekcijas ierosinātājs ir jutīgs pret sadzīvē lietojamiem dezinfekcijas līdzekļiem. Visefektīvākais ir etanola 70% šķīdums un nātrija hipohlorīda, kuru bieži izmanto par sadzīves balinātāju, 0,1-0,5% šķīdums.

Ievērojot minēto aicinām ņemt vērā šādus ieteikumus:

1. veikt rūpīgu un regulāru sabiedriskā transporta mitro tīrīšanu ar sadzīvē lietojamiem dezinfekcijas līdzekļiem;
2. īpaši rūpīgi tīrīt visas virsmas, kam pieskaras ar rokām liels skaits pasažieru;
3. sejas maskas sabiedriskā transporta vadītāju aizsardzībai pret iespējamo Covid-19 infekciju nav efektīvas, jo tās nepasargā no inficēšanās, bet rada maldīgu drošības sajūtu;

Visefektīvākais pasākums Covid-19 infekcijas izplatīšanās ierobežošanai sabiedriskajā transportā ir informēt pasažierus par šādiem piesardzības pasākumiem:

1. saslimstot ar akūtu elpceļu infekcijas slimību - klepus, iesnas, sāpes rīkles galā, paaugstināta ķermeņa temperatūra -, neapmeklēt sabiedriskās vietas, t. sk. iespēju robežās izvairīties no sabiedriskā transporta izmantošanas, lai neinficētu citus cilvēkus;
2. neklepot un nešķaudīt citiem virsū. Klepojot un šķaudot nosegt muti un degunu ar vienreizlietojamo salveti, kuru pēc lietošanas izmest atkritumos, un pēc tam nomazgāt rokas,
3. ja nav vienreiz lietojamas salvetes vai kabatlakatiņa, klepot vai šķaudīt iekšējā elkoņa locītavas virsmā (piederknē), bet nedarīt to plaukstā;
4. neļaut, ka pašam šķauda vai klepo virsū (pēc iespējas ieverot vismaz 2 metru distanci no slimajiem pasažieriem);
5. pēc sabiedrisko vietu apmeklēšanas, t. sk. sabiedriskā transporta izmantošanas rūpīgi mazgāt rokas ar ziepēm, ja nav iespējams nomazgāt rokas, izmantot spirtu saturošu roku dezinfekcijas līdzekli;
6. atcerēties, ka skārienjutīgās ierīces, piemēram viedtālrunu virsmas var būt arī piesārņotas ar vīrusiem un baktērijām, tādēļ ieteicams regulāri tās tīrīt, izmantojot spirtu saturošos dezinfekcijas līdzekļus;
7. nepieskarties mutei, acīm vai degunam, kamēr nav nomazgātas rokas.

Rīcība ārzemniekiem, šķērsojot Latvijas robežu

[Covid-19 vīrusa izplatīšanās ierobežošanas pasākumu algoritms, ja ārzemniekam šķērsojot Latvijas sauszemes robežu ir konstatēti](#)

Civilās aizsardzības komisijas kontaktinformācija

Nr.p.k	Vārds Uzvārds	Amats	Tālruna Nr.
--------	---------------	-------	-------------

Limbažu STCA komisijas kontaktpersonas

1.	Didzis Zemmers	Limbažu novada domes priekšsēdētājs	26433911
2.	Dagnis Straubergs	Salacgrīvas novada domes priekšsēdētājs	29222757
3.	Valdis Bārda	Alojas novada domes priekšsēdētājs	22005598
4.	Arnis Banders	VUGD VRB Limbažu daļas komandieris	25496974 29188840
5.	Ingars Dalka	VUGD VRB Limbažu daļas Alojas posteņa komandieris	27080846 26521360

Alūksnes STCA komisijas kontaktpersonas

7.	Arturs Dukulis	Komisijas priekšsēdētājs	25675333
8.	Gints Ilva	Komisijas priekšsēdētāja vietnieks	29355854
9.	Aivars Fomins	Komisijas priekšsēdētāja vietnieks	22001034

Valkas STCA komisijas kontaktpersonas

10.	Vents Armands Krauklis	Komisijas priekšsēdētājs	26555955
11.	Salvis Stepiņš	Komisijas priekšsēdētāja vietnieks	29101755
12.	Ainārs Zābers	komisijas loceklis Valkas novada domes izpilddirektors	26432490
13.	Andris Gindra	CAK loceklis Valkas novada darba aizsardzības speciālists	26183387

Grobiņas STCA komisijas kontaktpersonas

14.	Aivars Priedols	Grobiņas novada domes priekšsēdētājs; CAK priekšsēdētājs	29110411
15.	Andris Jefimovs	Grobiņas novada Ugunsdzēsības dienesta vadītājs	26442473

centra epidemiologa nosacījumu personai tiek noteikta mājas karantīna.

Mājas karantīnu kontaktpersonas var pārtraukt tikai ar ģimenes ārsta atļauju divos veidos:

- 14. dienā;
 - veicot testu 10. dienā un saņemot negatīvu rezultātu.
-
- [Ieteikumi iestādei vai uzņēmumam, ja darbiniekam kontaktēts Covid-19](#)
 - [Ziņošana par saslimušā kontaktpersonām](#)

Ceļotājiem, kuri dodas uz ārvalstīm

Braucot uz ārvalstīm, aicinām stingri ievērot šādus piesardzības pasākumus:

- Ievērojiet distanci vismaz 2 metri no cilvēkiem ar akūtas elpceļu infekcijas simptomiem;
- Klepojot un šķaudot, izmantojiet vienreiz lietojamās salvetes un pēc tam nomazgājiet rokas;
- Sekojiet vietējo varas iestāžu norādījumiem;
- Bieži mazgājiet rokas, īpaši pēc kontakta ar slimiem cilvēkiem vai viņu apkārtējo vidi;
- Izvairieties no neaizsargāta kontakta ar lauksaimniecības vai ar savvaļas dzīvniekiem;
- Izvairieties no tirgus apmeklējumiem, kur pārdod dzīvus dzīvniekus vai apstrādā dzīvnieku liemeņus;
- Cilvēkiem ar akūtas elpceļu infekcijas simptomiem vajadzētu ievērot distanci no citiem, klepojot un šķaudot, izmantot vienreiz lietojamās salvetes un pēc tam nomazgāt rokas;
- Ja ceļojuma laikā, vai 14 dienas pēc tā parādās simptomi, kas norāda uz elpošanas slimībām (paaugstināta ķermeņa temperatūra, klepus, apgrūtināta elpošana), nepieciešams vērsties pēc medicīniskās palīdzības un informēt ārstu par ceļojumu

Ceļotājiem, kuri atgriežas no ārvalstīm

Pirms ieceļošanas Latvijā obligāti jāaizpilda elektroniskais apliecinājums [Covidpass.lv](https://www.covidpass.lv)

[Valstu saslimstības rādītāju saraksti.](#)

Papildus nosacījumi attiecināti uz personām, kuras ir nodarbinātas ārstniecības iestādēs, sociālās aprūpes institūcijās un izglītības iestādēs un kuras ir tiešā kontaktā ar citiem cilvēkiem, piemēram, ārsti, kuri sniedz palīdzību pacientam, vai skolotāji, kuri strādā ar bērniem. Šiem cilvēkiem 8.dienā pēc attiecīgās valsts pamešanas būs jāveic Covid-19 tests. Ja tests būs negatīvs, tad personas 11.dienā pēc attiecīgās valsts pamešanas varēs atgriezties darbā klātienē. Ja persona nevēlēsies testu veikt, tad pašizolācijas ilgums saglabāsies iepriekšējais – 14 dienas.

Jārīkojas [šādi](#), ja parādās kādas akūtas elpošanas ceļu infekcijas pazīmes (klepus, rīkles iekaisums, paaugstināta ķermeņa temperatūra, elpošanas traucējumi).

Jāveic pašizolēšanās dzīvesvietā (mājas karantīna) un jābūt pieejamam saziņai un sadarbībai ar ģimenes ārstu un citām ārstniecības personām.

Iedzīvotāji nedrīkst pakļaut citas personas inficēšanās riskam. Jācenšas samazināt tiešus kontaktus ar citiem cilvēkiem (tas nozīmē neuzņemt viesus, neapmeklēt publiskas vietas, institūcijas, nedoties privātās vizītēs u. c.).

Iedzīvotājiem ir jāuzturas dzīvesvietā, nedrīkst doties uz darbu, sabiedriskām vietām, vietām, kur uzturas

liels skaits cilvēku, iespēju robežās iedzīvotāji aicināti neizmantot sabiedrisko transportu.

Pirmās nepieciešamības preču vai pārtikas iegādei jāizmanto kāda no šādām iespējām:

- piegāde mājoklī, izvairoties no kontakta ar piegādātāju;
- pārtikas vai preču piegāde ar tuvinieku palīdzību, atstājot tās pie durvīm;
- jālūdz pašvaldības sociālā dienesta palīdzība, izvairoties no tieša kontakta ar sociālo darbinieku;
- ja nav citu risinājumu, veikalu jāapmeklē ar medicīnisko masku (vai arī aizklājot muti un degunu ar lakatu vai šalli) stundās, kad veikalā mazāk cilvēku, ievērojot divu metru distanci no veikala apmeklētājiem un pārdevējiem un ievērojot roku un klepus higiēnu.

Turpmāk personām pirms atgriešanās Latvijā būs jānorāda pilna informācija par savu faktisko dzīvesvietu, kurā to var sasniegt. Gadījumā, ja faktiskās dzīvesvietas adrese atšķiras no pašizolācijas vietas adreses, personai būs pienākums nekavējoties par to paziņot Valsts policijai. Par nepatiesu ziņu norādīšanu tiks piemērota administratīvā vai kriminālā atbildība.

Papildu piesardzības pasākumi:

1. Bieži un rūpīgi mazgāt rokas ar ūdeni un ziepēm, īpaši pēc sabiedrisku vietu apmeklēšanas, pirms ēšanas, pirms pieskaršanās sejai, pēc tualetes apmeklēšanas;
2. Ja rokas nav iespējams nomazgāt, ieteicams tās dezinficēt ar spirtu saturošiem roku dezinfekcijas līdzekļiem;
3. Klepojot un šķaudot nosegt muti un degunu ar vienreizlietojamu salveti, to pēc lietošanas izmest atkritumos, un pēc tam nomazgāt rokas;
4. Regulāri tīrīt un vēdināt telpas;
5. Izvairīties no kontaktiem ar cilvēkiem, kuri ir riska grupā, piemēram, grūtnieces, gados veci cilvēki, hroniski slimnieki un cilvēki ar novājinātu imunitāti;
6. Izvairīties apmeklēt vietas, kur uzturas minēto riska grupu cilvēki (piemēram, slimnīcas, dzemdību nodaļas, sociālās aprūpes iestādes);
7. Izvērtēt tādu publisku pasākumu, kā kino, teātru, koncertu, restorānu u.tml. apmeklējumu nepieciešamību.

Personām ar akūtas elpošanas ceļu infekcijas pazīmēm

[Rīcības algoritms, ja bērnam ir akūtas elpceļu infekcijas slimības pazīmes](#)

Covid-19 infekciju izraisošais koronavīruss galvenokārt izplatās:

- tieši kontaktējoties ar inficētu personu;
- sīku pilienu veidā, kas rodas inficētajai personai runājot, šķaudot vai klepojot,
- tieši pieskaroties inficētai personai (paspiežot roku vai skūpstoties),
- kā arī netieša kontakta ceļā, pieskaroties virsmām un priekšmetiem, kam pieskārusies inficētā persona (piemēram, durvju rokturiem).

Tādēļ, personām, kam ir elpošanas ceļu infekcijas pazīmes (klepus, elpas trūkums, rīkles iekaisums, paaugstināta temperatūra) lūdzam ievērot šādus pamatnoteikumus:

1. Neapmeklēt sabiedriskas vietas un nedoties uz darbu un ciemos slimības laikā. Tas pats attiecas uz bērniem, kuriem ir slimības pazīmes - šādu bērnu nevest uz pirmskolas izglītības iestādi vai izglītības iestādi.
2. Sazināties ar ārstu telefoniski un, ja veselības stāvoklis to pieļauj - ārstēties mājās.
3. Ja 14 dienu laikā pirms saslimšanas esi apmeklējis ārzemes, rīkojies [šādi](#).
4. Izvairīties no tuva kontakta ar citiem cilvēkiem (ievērot distanci ne mazāk kā 2 metri).
5. Pēc iespējas ierobežot kontaktus ar ģimenes locekļiem, it sevišķi ar personām vecākām par 60 gadiem un cilvēkiem ar hroniskām slimībām vai novājinātu imunitāti (piemēram personām, kas saņem imūnsupresīvu terapiju).
6. Novērsties nost no citiem cilvēkiem, kad klepo vai šķauda.
7. Klepojot un šķaudot, nosegt muti un degunu ar vienreizlietojamo salveti, kuru pēc lietošanas izmet atkritumos, un pēc tam nomazgāt rokas; ja nav vienreiz lietojamās salvetes vai kabatlakatiņa, klepot vai šķaudīt iekšējā elkoņa locītavas virsmā (piedurknē), bet nedarīt to plaukstā.
8. Mazgāt rokas ar ūdeni un ziepēm vismaz 20-40 sekundes pēc klepošanas, šķaudīšanas vai deguna izšņaukšanas, vai lietot spirtu saturošu roku dezinfekcijas līdzekli. Detalizētu informāciju par roku

mazgāšanu.

Esi atbildīgs pret savu un apkārtējo veselību

<https://www.spkc.gov.lv/lv/rekomendacijas>